

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan secara keseluruhan tentang pelaksanaan pembelajaran materi gerak dasar lari melalui aktivitas perlombaan maka dapat disimpulkan bahwa:

Pembelajaran materi gerak dasar lari melalui aktivitas perlombaan pada siswa kelas V SD Ngablak Piyungan selama 1 siklus dengan 2 kali pertemuan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari. Siswa menjadi aktif dan lebih bersemangat dalam pembelajaran gerak dasar lari. Siswa tidak bosan dalam melakukan kegiatan karena disajikan dalam bentuk perlombaan dan menggunakan alat bantu yang beraneka ragam serta dengan bentuk latihan yang bervariasi sehingga menarik minat siswa untuk bergerak. Siswa tidak merasa bahwa perlombaan yang mereka lakukan adalah pembelajaran atletik, khususnya gerak dasar lari. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada peningkatan hasil gerak dasar lari. Hasil yang diperoleh pada prasiklus, siswa yang tuntas ada 13 siswa (40,63%) dan siswa yang belum tuntas ada 19 siswa (59,37%). Pertemuan I siswa yang tuntas ada 20 siswa (62,50%) dan siswa yang belum tuntas ada 12 siswa (37,50%). Pertemuan II siswa yang tuntas ada 31 siswa (96,87%) dan siswa yang belum tuntas adalah 1 siswa (3,13%).

B. Implikasi

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi guru penjas SD dalam rangka merancang model pembelajaran sebaiknya ada unsur permainan. Model pembelajaran dalam bentuk perlombaan membuat siswa dalam mempelajari materi lebih senang dan tertantang sehingga mereka tertarik untuk belajar dan antusias dalam mengikuti pembelajaran yang pada akhirnya akan berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa.

C. Keterbatasan

Penelitian ini sudah diusahakan sebaik-baiknya tetapi tidak lepas dari keterbatasan dan kekurangan antara lain:

1. Keterbatasan peneliti mengenai pengalaman tenaga dan kemampuan tetapi diharapkan tidak mengurangi makna dalam materi.
2. Keterbatasan waktu dan padatnya materi dalam pembelajaran penjasorkes sehingga tidak semua faktor dan indikator dapat teramati.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani untuk menggunakan pembelajaran dalam bentuk penyajian lomba yang dapat dilakukan dalam bentuk perorangan maupun kelompok. Ini dapat membantu dalam pembentukan jasmani. Dengan perlombaan, anak merasa senang dan tidak cepat bosan. Hal ini akan berpengaruh pada peningkatan hasil belajar siswa.
2. Bagi sekolah diharap mengusahakan tersedianya sarana pendukung proses pembelajaran, sehingga proses pembelajaran berjalan lancar dengan hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andun Sudijandoko. (2010). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif dan Berkualitas*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 8 No 1). Hlm 1-5
- Cholid Narbuko dan Abu Achmadi. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta. Alfabedia
- Departemen Pendidikan Nasional. (2006). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No 22 Jakarta. Depdiknas
- Endang Rahmawati. (2011). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Cepat Dengan Pemberian Metode Bermain*. Skripsi. Yogyakarta, FIK UNY
- H.M. Yusuf Adisasmita M.P. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sri Wahyuni. (2010). *Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari Dalam Pembelajaran Penjas*. Skripsi. Yogyakarta, FIK UNY
- Suharsimi Arikunta, Sukarjono dan Supardi. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta. PT Bumi Aksara
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- . (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo. Esa Grafika
- Sugito, Bambang Wijanarko, Ismaryanti. (1993). *Pendidikan Atletik*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. (2000). *Atletik*. Jakarta. Depdiknas